

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. I. M. S., dkk. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ahmad. A., Jaya. I. (2021). *Biostatik: Statistik dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana
- Afandi Ahmad , Miftah Azrin, F. (2019). *Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit*. 92–97
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto dan Sugihartono, T 2018, ‘Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu’, *Kinestetik: Jurnal ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1), pp. 118–125
- Anggi Setia Lengkana, T.M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Salam. Insan Mulia. Asdar, M. (2019).
- Agung Widodo & M. Thariq Azis. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) terintegrasi dengan Al-Islam Kemuhammadiyah. Bahasa Arab (ISMUBA) di SD/MI Muhammadiyah. *Jurnal Jendela Olahraga* Volume 3, Nomor 1, hal 14-21.
- Aponte, M., Bull, N., Jacobs, R., Jones, A., Kin-Janda, I., McKinley, R., ... Syarief, A. L. (2017). *Strong by Zumba*. Florida: Zumba Fitness
- Ambar Dewanti, R. (2021). *Program Pelatihan Jalan Cepat, Aerobik, Dan Zumba Terhadap Peningkatan Vo2 Max Para Buruh Perempuan Perkebunan Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat*
- Barene, S., Krstrup, P., Jackman, S. R., Brekke, O. L., & Holtermann, A. (2013). *Do soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health..*
- Barranco-Ruiz, Y., & Villa-González, E. (2020). Health-related physical fitness benefits in sedentary women employees after an exercise intervention with zumba fitness®. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082632>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Cugusi, L., Manca, A. Bergamin, M. Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercuro, G. (2019). *Zumba Fitness and Woman's Cardiovascular Health: A*

- SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(3), halaman 153-160.
- Candra, A. T. dan Kurniawan, R. A 2020, 'Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata', *Journal STAND : Sports and Development*, 1(1), pp. 27–34.
- Daud Damsir, Muhamad Idris, R. R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*, 1(1), 41–53
- Djoko Pekik Irianto. *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan* (2017)
- Erliana, E. dan Hartoto, S 2019, 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), pp. 225–228.
- Fitriani, Anna dan Purwaningtyas (2021) Modul Gizi Olahraga. UHAMKA PRESS (in Pres)
- Ghozali, Imam. (2020). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Huang, H. (2017). *Uji Anova, Teori Satu Arah dan Dua Arah* - Globalstats Academic. Retrieved from <http://www.globalstatistik.com/uji-anova-satu-dua-arah/>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- I. G. D. Utamayasa(2021), *Efek Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan VO2Max pada Lansia Pria*
- Ilyas, A. A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37–45
- Jessica Bruso (2017) *International Journal of Obesity and Associated Metabolic Disorders*

- Kinestetik : *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4 (1):23-32. “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality BERA STAGI”. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>.
- Kemenkes (2018) Kesehatan kerja : *Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi*, Muhamad Fahmi Hasan, Nia Sri Ramanian, Samsul Bahri (2017) Pengaruh Zumba Terhadap Vo2max, Indeks Massa Tubuh, Dan Persentase Lemak Tubuh (Mediaindonesia.com, 2017).
- Marina Dwina Adwinda, Mia Srimiat (2019), Hubungan Lingkar Perut, Konsumsi Gula Dan Lemak Dengan Kadar Glukosa Darah Pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta , *Jurnal Universitas Esa Unggul*
- Miftahul Mushlih Rafhani Rosyidah (2020) BUKU AJAR MATA KULIAH STATISTIKA “*Aplikasi di Dunia Kesehatan*” UMSIDA PRESS
- Nursalam, (2018). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nur Fauziyah, (2020) Analisis Data Menggunakan General Linier Model Repeated Measures (GLM-RM) Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup, Ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan. Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). ALFABETA CV. Sugiyono
- Sofa, Ira Maya . 2018. *The Incidence of Obesity, Central Obesity, and Excessive Visceral Fat among Elderly Women* , Sofa. Amerta Nutr (2018) 228-236 228, DOI : 10.2473/amnt.v2i3.2018.228-236
- Theo W.E.Mautang, Eduward Kumenap Stefani Sigarlaki (2023) , Profil Antropometri Peserta Zumba Di Fides Sport Club Tomohon Di Era Pandemi Tahun 2022 *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA* Vol.04, No. 01,Bulan,Juni Tahun 2023 :Hal 171-179--.(rujukan porcari
- Tyas Susilo Utami (2021)*Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Orang Obesitas: Narrative Review* Naskah Publikasi

- Teuku Aditya Kemal dan Iziddin Fadhill (2021) Pengaruh senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anggota Senam Zumba Di Barata Fitness Centre Banda Aceh
- Utami, Laily Tri dan Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.S (2019) Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan Vo2 Maks Pada Mahasiswa Overweight Program STUDI Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Yaira Barranco (2020) *jurnal National Intitute of Health* , Manfaat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan pada Karyawan Wanita yang Tidak banyak bergerak setelah Intervensi Latihan dengan Zumba Fitness
- Wawan Syafutra,Sri Marwati,Windi Setiawan (2023)Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak-Anak Komplek Majapahit Kota Lubuklinggau.

